স্বাস্থ্য সুরক্ষা

বার্ষিক মূল্যায়ন নির্দেশিকা'২০২৪

সপ্তম শ্রেণি

বিষয়ভিত্তিক বার্ষিক মূল্যায়ন নির্দেশিকা'২০২৪
স্বাস্থ্য সুরক্ষা
শ্রেণি: ৭ম

ক. শিক্ষকদের জন্য প্রশ্নপত্র প্রণয়ন সংক্রান্ত নির্দেশনা

- সপ্তম শ্রেণির সিলেবাসে বার্ষিক পরীক্ষার জন্য মোট ৮টি অভিজ্ঞতা থেকে ৬টি অভিজ্ঞতা রাখা হয়েছে।
- বার্ষিক পরীক্ষায় এই ৬টি অভিজ্ঞতা থেকে প্রশ্ন করতে হবে
- শিখনকালীন মূল্যায়নে কাজের বিবরণে উদাহরণ হিসেবে শুধু ১টি করে কাজ উল্লেখ করা হয়েছে। এ ধরনের আরও অনেক কাজ পাঠ্য পুস্তকে আছে। সে সবগুলো কাজই সম্পন্ন করতে হবে এবং রেকর্ড সংরক্ষণ করতে হবে।
- খেলাধুলা ও শরীর চর্চা শিখনকালীন মূল্যায়নে ব্যবহারিক কাজে যুক্ত হবে

খ. বার্ষিক পরীক্ষার সিলেবাস/পাঠ্যক্রম

ক্রম	অভিজ্ঞতার নম্বর	অভিজ্ঞতার নাম	পৃষ্ঠা নম্বর
১.	১ম	নিরাপদ ও সুষম খাবার খাই, সুস্থ জীবন পাই	১-১৮
২.	২য়	খেলাধুলায় গড়ি সুস্থ ও সুন্দর জীবন	১৯-৩৭
৩.	৩য়	রোগ মোকাবিলায় , খুঁজে পাই সুস্থ থাকার উপায়	৩৮-৪৯
৪.	৪র্থ	কৈশোরের আনন্দযাত্রা	৫০-৬৮
৫.	৫ম	বেড়ে উঠি মন ও মননে	৬৯-৯২
৬.	৭ম	যোগাযোগে সঠিক ভাবে প্রয়োজন প্রকাশ করি	১১৫-১৩৪

খ. মূল্যায়ন কাঠামো

শিখনকালীন	সামষ্টিক
৩০%	৭০%

গ. শিখনকালীন মূল্যায়ন: কাজের ধারা ও নম্বরবন্টন

কাজের বিবরণে উদাহরণ হিসেবে ১টি করে কাজ উল্লেখ করা হয়েছে। এ ধরনের আরও অনেক কাজ পাঠ্য পুস্তকে আছে। সেগুলো সম্পন্ন করতে হবে এবং রেকর্ড সংরক্ষণ করতে হবে।

আইটেমের নাম	**কাজের বিবরণ**	পৃষ্ঠা নম্বর ও অভিজ্ঞতার নাম	**নির্ধারিত নম্বর**
শ্রেণির কাজ: পাঠ্যপুস্তকে সন্নিবেশিত একক ও দলগত কাজ, ছক পূরণ, বক্স পূরণ,	আমার অনুভূতি, চিন্তা ও আচরণ –ছক ১,২,৩,৪ পূরণ	পৃষ্ঠা- ৭২-৭৩ (বেড়ে উঠি মন ও মননে)	১৫
অ্যাসাইনমেন্ট/ব্যবহারিক কাজ	খেলা: আচরণ পর্যবেক্ষণ	পৃষ্ঠা-১২১ (যোগাযোগে সঠিকভাবে প্রয়োজন প্রকাশ করি)	১০
অনুসন্ধানমূলক কাজ/ প্রতিবেদন উপস্থাপন	ওজন ও উচ্চতার চার্ট ব্যবহার করে পুষ্টি প্রোফাইল তৈরি	পৃষ্ঠা-৭-৯ (নিরাপদ ও সুষম খাবার খাই, সুস্থ সবল জীবন পাই)	৫
মোট			**৩০**

ঙ. সামষ্টিক মূল্যায়ন: প্রশ্নের ধারা ও মানবণ্টন

আইটেমের নাম	**বিবরণ**	**মোট প্রশ্ন সংখ্যা**	**যে কটি প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে**	**নম্বর বিভাজন**	**মোট নম্বর**	**সময়**
নৈর্ব্যক্তিক প্রশ্ন	বহুনির্বাচনি প্রশ্ন (সাধারণ, বহুপদী সমাপ্তিসূচক, অভিন্ন তথ্যভিত্তিক)	১৫	১৫	১×১৫=১৫	২৫	৩ ঘন্টা
	এক কথায় উত্তর	১০	১০	১×১০=১০		
সংক্ষিপ্ত উত্তর প্রশ্ন		১০	১০	২×১০=২০	২০	
রচনামূলক প্রশ্ন (দৃশ্যপটবিহীন		৫	৩	৫×৩=১৫	১৫	
রচনামূলক প্রশ্ন (দৃশ্যপটনির্ভর) প্রতিটি দৃশ্যপট থেকে ২টি প্রশ্ন থাকবে।		৭	৫	৮×৫=৪০	৪০	
মোট					**১০০**	**৩ ঘন্টা**

***১০০ নম্বরের মধ্যে পরীক্ষার্থীর প্রাপ্ত নম্বরকে ৭০% এ কনভার্ট করা হবে।**

চ. প্রশ্নের ধারা ও মানবন্টন অনুযায়ী একটি নমুনা প্রশ্নপত্র অপর পৃষ্ঠায় দেওয়া হলো :

এটি একটি নমুনা প্রশ্নপত্র। এই নমুনা প্রশ্নপত্রের আলোকে আপনি এই বিষয়ে আপনার স্বকীয় প্রশ্নপত্র তৈরি করবেন। কোনোভাবেই নমুনা প্রশ্নপত্র হুবহু ব্যবহার করা যাবে না।

স্বাস্থ্য সুরক্ষা

৭ম শ্রেণি

পূর্ণমান-১০০

সময়-৩ ঘন্টা

ক. নৈর্ব্যক্তিক প্রশ্ন

বহুনির্বাচনি প্রশ্ন: (১×১৫=১৫)

১. বর্ষাকালে কোন রোগটি হয়?

ক. সর্দি কাশি
খ. টাইফয়েড
গ. ডেঙ্গু
ঘ. শ্বাসকষ্ট

২. ডায়রিয়া হলে কোন খাবারটি অবশ্যই খেতে হবে?

ক. মাছ
খ. ফল
গ. ভাত
ঘ. স্যালাইন

৩. সাধারনত কত বছর বয়সে কোয়াশিওরকর রোগ হতে পারে?

ক. ০- ৬ মাস
খ. ৫- ৬ বছর
গ. ২- ৪ বছর
ঘ. ৭- ৮ বছর

৪. নিচের কোনটি মানুষের আচরণের উপর নির্ভর করে?

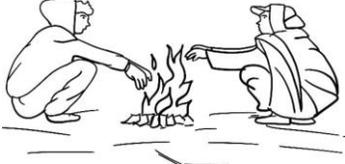
ক. ফলাফল
খ. চিন্তাভাবনা
গ. অনুভূতি
ঘ. রাগ

৫. নিচের কোনটি খেলাধূলার ইতিবাচক দিক?

ক. শারীরিক শক্তি হ্রাস পায়
খ. মানসিক চাপ বৃদ্ধি পায়
গ. শরীরের ক্লান্তি ও অবসাদ দূর হয়
ঘ. পড়াশোনার সময় কম পাওয়া যায়

৬. কোনো বিষয়ে সহায়তা চাওয়া-

ক. এক ধরনের দুর্বলতা
খ. একটি গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতা
গ. এক ধরনের হীনমন্যতা
ঘ. একটি গুরুত্বপূর্ণ যোগ্যতা

নিচের চিত্রের আলোকে ৭ এবং ৮ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:

চিত্র- A

চিত্র- B

৭. A চিহ্নিত সময়কালে সাধারণত যে রোগ হয়, তা হলো-

i সর্দি কাশি
ii শ্বাসকষ্ট
iii ম্যালেরিয়া

নিচের কোনটি সঠিক ?

ক. i ও ii
খ. i ও iii
গ. ii ও iii
ঘ. i, ii ও iii

৮. B চিহ্নিত সময়কালে কোনটি ঘটে?

ক. ভাইরাসজনিত জ্বরের প্রকোপ দেখা যায়
খ. পরিবেশ শুষ্ক এবং ধূলিময় থাকে
গ. উচ্চ তাপমাত্রার জ্বর ও মাথা ব্যথা হতে পারে
ঘ. হিট স্ট্রোকের সম্ভাবনা থাকে

৯. নিচের কোনটি পারস্পারিক সর্ম্পক সংক্রান্ত বিষয়?

ক. তৃপ্তি
খ. নিরাপত্তা
গ. আরাম
ঘ. গুরুত্ব

১০. অভিজ্ঞতাকে কয় ভাগে ভাগ করা যায়?

ক. ১
খ. ২
গ. ৩
ঘ. ৪

১১. নিচের কোনটি অনুভূতির অবাচনিক প্রকাশ?

ক. গলার স্বর পরিবর্তন
খ. রাগ দেখানো
গ. চোখ বড় বড় করা
ঘ. হৃদকম্পন বেড়ে যাওয়া

১২. শ্বাস নিয়ে কিছুক্ষণ ধরে রেখে তারপর শ্বাস ছেড়ে কোন ব্যায়ামটি করা হয়?

ক. ভ্রমরী শ্বাস প্রশ্বাস
খ. অনুরণিত শ্বাস প্রশ্বাস
গ. অ্যাবডোমিনাল ব্রিদিং
ঘ. নাসারন্ধ্র পরিবর্তন করে শ্বাস প্রশ্বাস

১৩. সামাজিক দক্ষতা কয়টি বিষয়ের উপর নির্ভর করে?

ক. ১টি
খ. ২টি
গ. ৪টি
ঘ. ৫টি

১৪. ভাইরাসজনিত রোগ প্রতিরোধ করা যায়-

ক. ঠান্ডা পানি পান করে
খ. গরম কাপড় চোপড় পরে
গ. ঘুমানোর সময় মশারি টাঙিয়ে
ঘ. হাঁচি কাশির সময় নাক মুখ ঢেকে রেখে

১৫. 'বাল্য বিবাহ নিরোধ আইন-২০১৭' অনুয়ায়ী বিয়ের ক্ষেত্রে নারীদের বয়স কমপক্ষে কত নির্ধারণ করা হয়েছে?

ক. ১৩ বছর
খ. ১৮ বছর
গ. ১৯ বছর
ঘ. ২১ বছর

এক কথায় উত্তর দাও: (১×১০=১০)

১. বিয়ের ক্ষেত্রে পুরুষের বয়স কমপক্ষে কত হওয়া দরকার?

২. কারো সাথে কুরুচিপূর্ণ আচরণ করাকে কী বলে?

৩. দেহের ওজন স্বাভাবিক মাত্রার চেয়ে বেড়ে গেলে তাকে কী বলে?

৪. কোন খেলায় মাটিতে লাঠি পুঁতে বৃত্ত তৈরি করে ঘুরতে হয়?

৫. সব ধরনের স্বাস্থ্যকর খাবারে কী আছে?

৬. দাবা কোন ধরনের খেলা?

৭. ক্ষতস্থান ভালো করে কী দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে?

৮. ডায়রিয়ার অন্যতম লক্ষণ কোনটি?

৯. হিমোগ্লোবিন শরীরের বিভিন্ন কোষে কী সরবরাহ করে?

১০. অতিপুষ্টির কারণে প্রতিরোধ ক্ষমতা কী পায়?

খ. সংক্ষিপ্ত উত্তর-প্রশ্ন : **(২×১০=২০)**

১. অনুভূতি প্রকাশের ধরন ব্যাখ্যা করো।

২. মানসিক চাপের বিভিন্ন পরিস্থিতিতে যে দুই ধরনের আচরণ করে থাকি তা ব্যাখ্যা করো।

৩. কীভাবে সহমর্মী আচরণ করা যায় ব্যাখ্যা করো।

৪. প্রযুক্তিগত হয়রানি ও নিপীড়ন বলতে কী বুঝায়?

৫. ইনডোর খেলা আমাদের জীবনে কী প্রভাব ফেলে?

৬. শরীরচর্চা করার সময় আঘাত পেলে কী করতে হবে?

৭. ঋতু পরিবর্তনজনিত রোগের লক্ষণগুলি কী কী?

৮. দলগত কাজে যোগাযোগের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ সামাজিক দক্ষতাগুলো লিখ।

৯. সহায়তা চাওয়া একটি গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতা -ব্যাখ্যা করো।

১০. কৈশোরের পরিবর্তনগুলো লিখ।

গ. রচনামুলক প্রশ্ন (দৃশ্যপটবিহীন): **(৫×৩=১৫)**

১. কোয়াশিওরকর রোগ কেন হয়? লক্ষণসহ ব্যাখ্যা করো।

২ . প্রকৃতির প্রতি আমরা কীভাবে সহমর্মিতা দেখাতে পারি? ব্যাখ্যা করো।

৩. প্রাথমিক চিকিৎসা নিয়ে দুইটি ভুল ধারণা উল্লেখ কর এবং সঠিক তথ্য লিখ।

ঘ. রচনামূলক প্রশ্ন (দৃশ্যপটনির্ভর প্রশ্ন): **(৮×৫=৪০)**

নাহিদ সপ্তম শ্রেণিতে পড়ে। ওর ক্লাসের অন্য বন্ধুদের সাথে ওর উচ্চতার বেশ পার্থক্য। পঞ্চম শ্রেণির পরে ওর উচ্চতায় তেমন কোনো পরিবর্তন হয়নি, কিন্তু বন্ধুদের সবার কমবেশি পরিবর্তন হয়েছে। ওর বেশ দুশ্চিন্তা হচ্ছে, ওর কী তাহলে আর উচ্চতা বাড়বে না! মাঝে মাঝে মন খারাপও হয়। অন্যদের সাথে আগের মতো মিশতে ভালো লাগে না, একা থাকে।

১. ক. নাহিদ কী কী শারীরিক ও মানসিক ঝুঁকি বা চ্যালেঞ্জের মধ্যে আছে? ৩

খ. এই ঝুঁকি বা চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় নাহিদের করণীয় বিশ্লেষণ করো। ৫

১ম চিত্র

২য় চিত্র

২. ক. ১ম চিত্রের পরিস্থিতিতে কোন ধরনের স্বাস্থ্য ঝুঁকি তৈরি হতে পারে? ব্যাখ্যা করো। ৩

খ. ২ চিত্রের পরিস্থিতিতে তৈরি স্বাস্থ্যঝুঁকি মোকাবিলায় কী কী উপায় অবলম্বন করা প্রয়োজন? ব্যাখ্যা করো। ৫

রবিন ও শিউলি ৭ম শ্রেণিতে পড়ে। রবিন বাইরের খাবার যেমন; জাঙ্ক ফুড, কোমল পানীয় ইত্যাদি প্রায় প্রতিদিন খায়। তার ওজন বর্তমানে প্রায় ৭৯ কেজি। শিউলি ঘরে তৈরি বিভিন্ন ধরনের খাদ্য উপাদানসমৃদ্ধ খাবার নিয়মিত খায় কিন্তু সে শাকসবজি খেতে চায় না। তার ওজন প্রায় ৪২ কেজি।

৩. ক. রবিনের জীবনে তার খাদ্যাভ্যাসের প্রভাব ব্যাখ্যা করো। ৩

খ. শিউলির খাদ্যাভ্যাস যথার্থ কী না? বিশ্লেষণ করো। ৫

১ম চিত্র

২য় চিত্র

৪. ক. ১ম চিত্রটির ক্ষেত্রে কী ঘটেছে? ব্যাখ্যা করো। ৩

খ. ১ম এবং ২য় চিত্রের দূর্ঘটনার ক্ষেত্রে প্রাথমিক চিকিৎসা কি একই রকম হবে? মতামত দাও। ৫

মনিরা ৭ম শ্রেণিতে পড়ে। সে পড়াশোনায়ও খুব ভালো। তার ইচ্ছা উচ্চশিক্ষা গ্রহণ করে সমাজের জন্য অবদান রাখা। কিন্তু মনিরার বাবা মা তাকে আর পড়াতে রাজি নন। তারা ওর বিয়ের জন্য পাত্র দেখছেন। এতে মনিরার খুব মন খারাপ।

৫. ক. মনিরার বাবা মায়ের সিদ্ধান্ত সঠিক কিনা? ব্যাখ্যা করো। ৩

খ. বাবা মায়ের সিদ্ধান্ত মনিরার জীবনে কী ধরনের প্রভাব ফেলতে পারে? বিশ্লেষণ করো। ৫

স্বাস্থ্য সুরক্ষা
৭ম শ্রেণি

নমুনা উত্তর

ক. নৈর্ব্যক্তিক প্রশ্ন

বহুনির্বাচনি প্রশ্নের উত্তর:

প্রশ্নের নম্বর	উত্তর	প্রশ্নের নম্বর	উত্তর
১.	গ.	৯.	ঘ
২.	ঘ	১০.	খ
৩.	গ	১১.	ঘ
৪.	ক	১২.	খ
৫.	গ	১৩.	গ
৬.	খ	১৪.	ঘ
৭.	ক	১৫.	খ
৮.	ঘ		

এক কথায় উত্তর:

প্রশ্নের নম্বর	উত্তর
১.	২১ বছর
২.	যৌন হয়রানি/ নিপীড়ন
৩.	ওজনাধিক্য/স্থূলতা
৪.	গোল্লাছুট
৫.	পুষ্টি
৬.	বুদ্ধির
৭.	পরিষ্কার পানি
৮.	পাতলা পায়খানা
৯.	অক্সিজেন
১০.	ওজনস্বল্পতা